

6. *Lysenko A. V., Tayutina T. V., Lysenko D. S., Nedoruba E. A.* The role of physical culture and health technologies in maintaining optimal body weight in women of different ages // Modern problems of science and education. 2014. № 3. 498 p.

7. *Semenova G. I., Grigoriev P. A.* Traditions and innovations in the use of health-saving technologies in the field of physical culture and sports // Olympic idea today : col. 2019. P. 10–17.

8. *Gorelov A. A., Kondakov V. L., Usatov A. N.* Technologies of regulation of students' motor activity in the process of everyday and educational activities // Bulletin of sports science. 2010. № 5. P. 47–49.

УДК 159.99

**Л. Н. Рогалева, Т. С. Янчева,
Н. М. Садыкова, Ю. Н. Красмик, Г. Т. Палжигит**

Влияние пандемии на мотивацию и копинг-стратегии спортсменов высокого уровня мастерства

Представлены результаты исследования влияния пандемии и изменение сроков проведения Олимпийских игр на мотивацию к занятиям спортсменов-олимпийцев, а также выбор стратегий преодоления стресса в ситуации неопределенности у спортсменов высокого уровня мастерства.

Ключевые слова: пандемия, спортсмены, мотивация, стратегии преодоления стресса.

L. Rogaleva, T. Iancheva, N. Sadykova, Yu. Krasmik, G. Palzhigi

The influence of the pandemic on motivation and coping strategies of high level of athletes

The article presents the results of a study of the impact of the pandemic and changes in the timing of the Olympic Games on the motivation of Olym-

pic athletes to practice, as well as the choice of coping strategies in a situation of uncertainty in high-level athletes.

Keywords: pandemic, athletes, motivation, coping- strategies.

Пандемия, с которой столкнулось человечество, повлияла на все сферы жизнедеятельности людей: здравоохранение, политику, бизнес, образование, туризм и спорт и т. д. Миллионы людей на протяжении длительного времени находились в самоизоляции, которая, безусловно, для всех была стрессовой ситуацией. Для лучшего понимания происходящих психологических изменений в поведении людей в период пандемии необходимо проведение исследований, ориентированных на разные группы населения [1].

Самый серьезный удар по спорту, несомненно, связан с отменой самого важного спортивного события — летних Олимпийских игр в Токио в 2020 году. Неопределенность в отношении будущего, возможные соревнования без аудитории, опасность полной перестройки спортивной жизни и многое другое являются предпосылкой для увеличения стресса, проблем, связанных с мотивацией и выбором стратегий выживания, эмоциональных реакций и т. д. [2].

В связи с этим чрезвычайно важно было проанализировать, как повлияла пандемия на мотивацию и эмоциональное состояние спортсменов высокого класса, членов сборных команд России, профессиональных спортсменов. Выявить, какие стратегии преимущественно использовали спортсмены высокого класса при столкновении со стрессовыми ситуациями.

В первом исследовании приняли участие только члены Олимпийской сборной страны. Всего в исследовании приняло участие пять спортсменов сборных команд, три девушки и двое юноши. Предложенная анкета включала шесть вопросов относительно ситуации локдауна и изменение тренировочного режима.

В частности, при ответе на вопрос: как вы отнеслись к переносу сроков Олимпийских игр? — четыре спортсмена ответили, что отнеслись к данной информации спокойно, в то время как двое отметили, что это сильно разочаровало их. Все спортсмены отметили, что изменение сроков Олимпиады и пандемия оказала значительное влияние на тренировочный процесс и подготовку к Олимпийским

играм, причем, как считают спортсмены, это влияние было очень индивидуальным. Данный факт говорит о том, что, несмотря на то, что ситуация была объективной и типичной для всех, в тоже время каждый спортсмен должен был сам справиться психологически с ситуацией и выбрать для себя стратегию поведения.

При этом трое спортсменов отметили, что мотивация к занятиям спортом у них повысилась, двое сказали, что она не изменилась, в то время у одного она снизилась, что отразилось на его психологическом состоянии, снижении физической активности и т. д.

Ответы на вопрос: считаете ли вы что пандемия нанесла серьезный удар по спортивному движению? — противоречивы. Так, четверо спортсменов сказали, что пандемия нанесла удар по спортивному движению, двое ответили, что не нанесла серьезного удара по спорту.

На вопрос: повысилась ли роль психологической составляющей в подготовке спортсменов в период локдауна и после него? — трое спортсменов не смогли дать определенный ответ относительно повышения роли психологической подготовки, трое ответили, что повысилась значимость психологической составляющей в период локдауна.

Сравнивая полученные данные с результатами зарубежных исследований, можно проследить сходство ответов по таким вопросам, как возрастание мотивации спортсменов и рост обращений спортсменов к спортивным психологам в период пандемии [3].

Второе более детальное исследование — какие стратегии использовали спортсмены для преодоления ситуации стресса или напряжения, связанного с изменением образа жизни, вызванного пандемией, карантином и ограничениями тренировочного процесса. Во втором исследовании приняли участие спортсмены высокого уровня мастерства разных видов спорта в количестве 35 человек (20 девушек и 25 юношей) в возрасте от 17 до 24 лет. Для оценки стратегии преодоления стресса использовался опросник «Подход к копинг-стратегиям в спорте» (ACSQ-1; Kim 1999; Kim & Duda, 1997).

Согласно полученным данным, преобладающими стратегиями у спортсменов были активное планирование, когнитивная реструк-

туризация ($M = 3,52$) и эмоциональное спокойствие ($M = 3,21$), менее значимые стратегии — это поиск социальной поддержки ($M = 2,18$), самые низкие значения по уход от решения проблемы ($M = 1,76$).

Если говорить по достоверным различиям относительно квалификации, то нами отмечено, что с ростом спортивного мастерства (особенно на Олимпийском уровне) большую значимость приобретает стратегия когнитивной реструктуризации, способность придания мыслям новой структуры с целью нахождения конструктивно-позитивного способа решения проблемы.

Данный факт, с одной стороны, показывает доминирующую эффективную стратегию для спортсменов высшего мастерства, а с другой — доказывает, что данная стратегия развивается под влиянием тех задач, которые спортсмены решают в рамках спортивной деятельности: чем сложнее уровень задач, которые им приходится решать, тем чаще они должны прибегать к когнитивной реструктуризации, тем более предпочтительней она становится, поскольку обеспечивает возможность справляться с возрастающими трудностями.

Относительно гендерного аспекта мы также получили достоверные различия, прежде всего в большей актуальности для женщин стратегии поиска социальной поддержки в условиях пандемии и связанной с ней самоизоляции. Несмотря на очевидность данного факта, можно констатировать, что он имеет далеко идущие выводы, поскольку женщины в условиях пандемии, хотя и рассматривались как менее уязвимая группа риска для болезни, в то же время в плане психологических последствий она оказалась более уязвима. Поэтому тот фактор, который был отмечен в условиях пандемии, как повышение необходимости проявления социальной поддержки (врачам, родственникам, пожилым людям), в полной мере относится и к девушкам.

Таким образом, наше исследование выявило влияние пандемии на мотивацию спортсменов высокого уровня спортивного мастерства и выбор стратегий преодоления стресса. Полученные нами данные представляются актуальными и могут быть полезны психологам, тренерам и педагогам в понимании влияния самоизоляции на поведение спортсменов и выработке рекомендаций по выбору адекватных стратегий преодоления стрессовых ситуаций.

Литература/References

1. Arden M. A., Chilcot J. Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research // British journal of health psychology. 2020. № 25 (2). P. 231–232. DOI: 10.1111/bjhp.12414
2. Perfectionism, mood states, and coping strategies of sports students from Bulgaria and Russia during the pandemic Covid-19 / T. Iancheva, L. Rogaleva, A. Garcia-Mas, A. Olmedilla // Journal Applied Sport Science. 2020. № 1. P. 22–38. DOI: 10.37393/JASS.2020.01.2
3. Amateur and recreational athletes' motivation to exercise, stress, and coping during the corona crisis / F. Lautenbach, S. Leisterer, N. Walter, L. Onen-berg et al. // Frontiers in Psychology. 2020. № 11:611658. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.611658

УДК 159.99

Т. Рыба, Л. Н. Рогалева, Л. Уляева, Е. Шурманов

О результатах онлайн-конференции «Спортивная психология в межкультурном пространстве»

В статье представлен анализ результатов проведения международной онлайн-конференции. Дается характеристика формата проведения конференции и анализ тем выступлений ведущих зарубежных и российских спортивных психологов.

Ключевые слова: онлайн-конференция, глобализация, цифровизация, международное сотрудничество.

T. Ryba, L. Rogaleva, L. Ulaeva, E. Shurmanov

About the results of the online conference “Sports psychology in the intercultural space”

The article is presented an analysis of the results of the international online conference. The article is described the format of the conference and